

栄養だより

～健康料理教室（高血圧症予防編）を実施しました～

「令和4年度健康料理教室（高血圧症予防編）」が3月16日、鹿部中央公民館で開かれました。当日は9名が参加し、保健師と管理栄養士による高血圧症予防の講話と調理実習を行いました。

今回は生活習慣病予防のための健康教室を予定しています。また、個別の健康相談・栄養相談を随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。



<減塩の工夫>

- 1 香りのある野菜（にんにく、パセリ、しょうがなど）やスパイス、唐辛子などを利用して味にアクセントをつけましょう。
- 2 酢や柑橘などの酸味を利用することで、薄味でも物足りなさを感じにくくなります。
- 3 全ての料理が薄味だと物足りないので、1品は普通の味付けにするなど、献立にメリハリをつけることで食事の満足度が高まります。

『鶏肉と大豆のトマト煮』

《1人分栄養価》

エネルギー：198kcal、食塩相当量：1.3g

《材料》（4人分）

鶏もも肉	280g	オリーブオイル	大さじ1	
玉ねぎ	1/2個（100g）	白ワイン	大さじ2	
黄パプリカ	1/2個（80g）	A {	1/2缶（200g）	
大豆（水煮）	80g		水	1/2カップ（100ml）
にんにく	1片		顆粒コンソメ	小さじ1/2
塩	少々		ローリエ	1枚
こしょう	少々	しょうゆ	小さじ1/2	
小麦粉	大さじ1	パセリ（みじん切り）	適量	



《作り方》

- 1 にんにくはみじん切りにする。玉ねぎと黄パプリカは1.5cm角に切る。
- 2 鶏もも肉は余分な皮や脂身を落とし、8等分に切り、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。
- 3 フライパンでオリーブオイルを中火で熱し、にんにくと鶏もも肉を入れ、鶏もも肉の両面に焼き色がつくまで焼く。
- 4 3に玉ねぎと黄パプリカを加えて炒める。
- 5 玉ねぎが透き通ったら、大豆と白ワインを加えて炒め、Aを加えて弱めの中火にし、時々混ぜながら10分煮込む。
- 6 しょうゆを加えて混ぜ、火を消して器に盛り、パセリを飾って完成。

ポイント！

トマトの酸味や、にんにく・パセリの香りで、少ない調味料でも満足感のある味に仕上がります。